

Nutriamo il nostro amore con la gentilezza

Ritiro di Consapevolezza guidato da Sister Jewel

28-30 marzo 2014

Centro F. Morosini

Via Alberoni, 51 - Lido di Venezia



Sister Jewel, è stata ordinata monaca a Plum Village da Thich Nhat Hanh. E' autrice, con Thich Nhat Hanh del libro **Semi di Felicità, Coltivare la consapevolezza con i bambini** (Terra Nuova Edizioni, 2012)

Impariamo a coltivare nella nostra relazione, durante tutto il giorno, il sentimento di gentilezza, impariamo a nutrire il nostro amore. Un amore, per quanto bello sia, non può sopravvivere se non sappiamo come nutrirlo. Per questo coltivare la gentilezza è la via per mantenere vivo il nostro amore e per aiutarci a crescere tutti i giorni.
(Thich Nhat Hanh)

Praticheremo la consapevolezza in ogni momento della giornata, per fare esperienza diretta degli antichi insegnamenti buddhisti, rinnovati e applicati al nostro mondo contemporaneo.

Per maggiori informazioni visitare il sito www.associazione.esserepace.org

Con il contributo dell'Associazione Essere Pace

PROGRAMMA DEL RITIRO

Venerdì, 28 marzo 2014

Arrivo a partire dalle 11:00

15:00 Accoglienza

16:00 Meditazione camminata

18:00 Cena

19:30 Orientamento e meditazione seduta

21:30 Nobile silenzio fino a dopo colazione del giorno successivo

Sabato, 29 marzo 2014

06:00 Sveglia

06:30 Meditazione del mattino

07:30 Yoga / esercizi con i bastoni di bambù

08:30 Colazione in silenzio

09:30 Discorso

11:00 Meditazione camminata

12:00 Pausa

12:30 Pranzo (primi 20 minuti in silenzio)

14:00 Rilassamento Totale

15:00 Giochi di consapevolezza e Condivisione

18:00 Cena (primi 20 minuti in silenzio)

19:30 Meditazione seduta o camminata

21:30 Nobile silenzio fino a dopo colazione del giorno successivo

Domenica 30 marzo 2014

06:00 Sveglia

06:30 Meditazione del mattino

07:45 Yoga / esercizi con i bastoni

08:30 Colazione in silenzio

09:30 Discorso (con domande e risposte)

11:00 Meditazione camminata

12:00 Pausa

12:30 Pranzo (primi 20 minuti in silenzio)

13:30 Cerchio di chiusura per condividere le nostre riflessioni, canzoni, storie, danze, approfondimenti sul ritiro.

15:00 Termine del ritiro

- Vi invitiamo a portare strumenti musicali, poesie e tanta inventiva da condividere nel cerchio di chiusura.
- Preghiamo i partecipanti di astenersi dal fumare e bere alcolici durante il ritiro.

Per l'iscrizione inviate un e-mail entro il 18 marzo a: elenaterradue@gmail.com **indicando nome e cognome dei partecipanti e il tipo di stanza che desiderate.**

Oppure telefonate a Franca 041 422164 (cell: 333 2671915), dal lunedì al venerdì dalle 13 alle 16. L'iscrizione sarà confermata solo al momento del pagamento, secondo le indicazioni che riceverete.

IL COSTO PER L'INTERO RITIRO E':

- in tripla € 150 a persona;
 - in doppia € 170 a persona;
 - in doppia uso singola € 230 a persona;
- (inclusi pernottamento, colazioni, pranzi e cene).** Per gli insegnamenti sarà possibile fare un'offerta libera. Ricordatevi di portare il cuscino e una coperta per la meditazione seduta.